

Утверждаю
Директор МБУДО «ИСШ»
И.Б.Кондратьева

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения художественной гимнастики
тренер: Розыченкова Юлия Валентиновна
группа УТ-1
с 01 июля 2024г. по 11 августа 2024г.

День недели	Цели и задачи тренировки/ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку	Содержание (описание упражнений)	Дозировка
Понедельник	Совершенствование выносливости, гибкости, координации.	Виды бега: равномерный бег (по кругу или на месте) на полупальцах, высокий, пружинящий.	10 мин
		ОФП: Наклоны вперёд, в сторону, назад. Подскоки и прыжки с двух ног на месте. С поворотом от 45 до 360 градусов. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).	40 мин
	Совершенствование специальных физических качеств.	СФП: Упражнения на развития координации - кувырок вперёд с прыжком вверх. Кувырок назад с прыжком вверх (с прыжком с поворотом на 180 градусов) Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).	60 мин
Совершенствование техники упражнений без предмета.	Техническая подготовка: пружинные движения руками, ногами. Расслабления простые, посегментные. Базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.	30 мин	

Понедельник (продолжение)	Предметная подготовка.	Освоение техники упражнений с предметами: - координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках; - распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета.	30 мин
	Восстановительные мероприятия	Восстановительные упражнения: на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.	10 мин
Итого			180 мин
Вторник	Совершенствование физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости	Виды бега: на полупальцах, пружинящий, высокий. Подскоки и прыжки: с двух ног с места, из приседа, разножка. Подбивной в сторону, вперед, назад. Упражнения для развития быстроты: - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.	20 мин
		Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, правой ноге. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).	30 мин

Вторник (продолжение)	Развитие специальных физических качеств.	<p>СФП: Упражнения для развития амплитуды и гибкости:</p> <p>Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.</p> <p>Специально-двигательная подготовка - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.</p> <p>- «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;</p> <p>- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.</p>	30 мин
	Техническая подготовка.	<p>Специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. Развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.</p> <p>Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.</p> <p>Броски и переброски: прямые – боковые, лицевые, горизонтальные. Крученые по различным осям.</p>	30 мин
	Восстановительные мероприятия.	<p>Восстановительные упражнения:</p> <p>Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.</p>	10 мин
Итого			120 мин

Среда	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков	<p>Виды бега: на полупальцах, пружинящий, высокий.</p> <p>Спортивные виды бега: колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.</p> <p>ОФП: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.</p> <p>Укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики. (подкачка м. спины, м. брюшного пресса, подкачка приводящих м. бедра).</p>	10 мин
	Совершенствование специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами	<p>СФП:</p> <p>Броски и переброски: Прямые – боковые, лицевые, горизонтальные. Обводные – под руку, ногу, плечо, за спину. Нетипичным захватом – ногой, за конец и середину предмета.</p> <p>Отбивы – об пол, назад, в сторону. Телом – кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, стопой.</p> <p>Перекаты: По полу – вперед, назад, в сторону, обратный кат. По телу - по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях.</p> <p>Вращения: На руках - на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях. На туловище – без и со смещением. На ногах – на двух, на одной.</p> <p>Прыжки через предмет: с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно) вперед, в сторону, назад.</p>	40 мин
	Техническая подготовка.	<p>Предметная подготовка - формирование техники движений предметами.</p> <p>Вертушки – на полу - без и со смещением. На теле - на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением.</p> <p>Фигурные движения – круги восьмёрки - малые, средние и большие в разных плоскостях</p> <p>Спираль, змейки мельницы - вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях.</p> <p>Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой</p>	60 мин

Среда (продолжение)	Восстановительные мероприятия.	Восстановительные упражнения: Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления	10 мин
Итого			120 мин
Четверг	Совершенствование физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - гибкости, растяжки, силы, быстроты, выносливости.	<p>Виды бега: на полупальцах, пружинящий, высокий. Подскоки и прыжки: с двух ног с места, из приседа, разножка. Подбивной в сторону, вперёд, назад</p> <p>Упражнения для развития быстроты: Способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой. Упражнения на развитие скорости реакции. - ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.</p> <p>Гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление</p> <p>Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. Упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;</p> <p>Выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.</p> <p>Растяжка - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.</p>	10 мин

<p>Четверг (продолжение)</p>	<p>Совершенствование специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами.</p>	<p>СФП: Акробатические элементы – кувырки по направлению: вперёд, в сторону, назад. По положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно. Перевороты – (медленные, темповые) – по направлению: вперёд, назад, в сторону. По способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях. Ловли: Простые – вперёд и над собой, сбоку. Обводные - под рукой, ногой, за спиной, за головой. Сложные - в перекат, обкрутку, вращение, и др. Нетипичным хватом - на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета. Перекаты: По полу - вперед, назад в сторону, обратный, по дуге. По телу - по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях.</p>	<p>30 мин</p>
	<p>Техническая подготовка.</p>	<p>Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений. Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.</p>	<p>30 мин</p>
	<p>Восстановительные мероприятия.</p>	<p>Восстановительные упражнения: Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.</p>	<p>10 мин</p>
<p>Итого</p>			<p>120 мин</p>

Пятница	Совершенствование физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости.	<p>Виды бега: на полупальцах, пружинящий, высокий.</p> <p>Подскоки и прыжки: с двух ног с места, из приседа, разножка. Подбивной в сторону, вперёд, назад.</p>	10 мин
		<p>ОФП: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры. Укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики. (подкачка м. спины, м. брюшного пресса, подкачка приводящих м. бедра).</p>	20 мин
		<p>СФП: Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма.</p>	40 мин
		<p>Броски и переброски: Прямые – боковые, лицевые, горизонтальные. Обводные – под руку, ногу, плечо, за спину. Нетипичным захватом – ногой, за конец и середину предмета.</p> <p>Отбивы – об пол, назад, в сторону. Телом – кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, стопой.</p> <p>Перекаты: По полу – вперёд, назад, в сторону, обратный кат. По телу - по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях.</p> <p>Вращения: На руках - на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях. На туловище – без и со смещением. На ногах – на двух, на одной.</p> <p>Прыжки через предмет: с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно) вперёд, в сторону, назад.</p>	60 мин

Пятница (продолжение)	Техническая подготовка.	Психологическая подготовка- Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы - постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности - определять задачи предстоящего соревновательного периода. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях.	40 мин
	Восстановительные мероприятия.	Восстановительные упражнения: Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.	10 мин
Итого			180 мин